

第39回総合関関戦 第37回大島鎌吉記念 健康マラソン大会要項

1. 主催 関西大学 OB・OG 会・関西学院体育会同窓倶楽部
2. 主管 総合関関戦・健康マラソン実行委員会
3. 後援 関西大学校友会・関西学院同窓会
4. 協力 吹田市広報課
5. 場所 関西大学校内コース
6. 期日 2016年6月18日(土) 小雨決行
7. 種目 3.4km マラソン
8. 参加資格 関大・関学両学生、教職員、同窓、校友、その他一般市民など「健康マラソン実行委員会」が認めた者。以上に該当し、過去1年間に健康診断を受診し、異常を認めない方で、走る事に自信のある方。
9. 参加費 無料
10. 定員 500名 申し込み先着順
11. 参加賞 参加者全員に「記念ゼッケン、ドリンク」をお渡します。
12. 参加申込 以下の URL から参加申し込みをお願いします。

https://jmrs.kyomu.kansai-u.ac.jp/wsin/!SIPLS0110?KHN_KEY=20160517112939001

●健康マラソン大会事務局●

〒564-8680 吹田市山手町3-3-35 関西大学 新凱風館内

関西大学体育会本部 TEL/FAX : 06-6388-8214

メールアドレス : kandaihonbu@yahoo.co.jp

申込締切 6月11日(土)

13. 参加者の義務 参加者は各自の責任において参加し、主催者は傷害・紛失、その他の事故について応急処置を除き一切責任を負いません。
14. 健康管理 ①参加希望者は、大会申込書内の健康チェックカード及び誓約書を記入して下さい。
②大会当日は、救護本部を開設します。
③大会事務局の負担で参加者全員スポーツ安全保険に加入します。
15. 大会前の準備 体調を整え、各自で自主練習を行って下さい。
16. スケジュール 8時30分 受付開始@関西大学東体育館前
※10時10分までに受付を済ませて下さい。
ゼッケン番号は当日受付で配布いたします。
10時40分 開会式@関西大学中央グラウンド
健康マラソンガイダン@関西大学中央グラウンド
11時00分 スタート@関西大学中央グラウンド
※ゴールはスタートと同じ場所となります。
17. 注意 ① 大会当日、初めて走る方はご注意ください。体力づくりはコツコツ少しずつ続けておいてください。
② 貴重品のお預かり場所はありませんので、貴重品は自己管理でお願いいたします。
③ 駐車場は設置していませんので、お車でのご来場はご遠慮下さい。
④ 当日荒天時の場合は関西大学スポーツ振興グループホームページにて健康マラソン大会の

中止をご連絡いたします。(天候判断 7時30分)。ホームページをご利用できない方は大会事務局までお電話ください。

【関西大学スポーツ振興グループホームページ】 <http://www.kansai-u.ac.jp/sports/>

以上.

クリーンな参加を！

1. 参加できるのは健康マラソンにふさわしい服装で、定められたゼッケンをつけた方に限ります
2. 次のような方は参加を認めません。
 - (1) 「旗」「のぼり」などを掲げたグループ
 - (2) 犬などの動物をつれられた方
 - (3) 身体に異様なペイントをした方
 - (4) その他、健康マラソン実行委員会が不適切と認めた方

ランニング十訓

- 1.ランニング前の食事には糖質分を十分にとっておく。
- 2.ランニングは食後2～3時間に。
- 3.初めての人は速歩程度のジョギングから。
- 4.走行距離は徐々にのばしましょう。
- 5.二日酔いの時は、絶対に走らない。
- 6.タバコはランニングによくない。
- 7.体がダルい。少々風邪ぎみだ。走って治そうはご法度。
- 8.リハビリのためのランニングは医師の指導を。
- 9.ランニング後は急に止まらない。徐々にクールダウンを。
- 10.ランニング中、不整脈のある人は、その原因を調べること。